

Du lundi 30 avril au dimanche 6 mai 2018

Lundi 30 avril			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos	Thermes	
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour	Esp.Stanislas	JULIEN
15h15 à 16h45	Promenade pédestre 🚶		
15h30 à 16h	Elastiques 😊		
16h à 16h30	Circuit training 😊		
16h30 à 17h	Zumba 😊	Thermes	BENOIT
17h30 à 18h15	Yoga		NICOLAS
18h30 à 19h	Gym douce		
Mardi 01 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	JULIEN
9h à 9h30	Pilates	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche Nordique 🚶🚗	Esp.Stanislas	NICOLAS
14h30 à 16h	Badminton 🏸		
16h30 à 17h	Abdos fessiers		
17h à 17h30	Elastiques		
17h30 à 18h	Atelier équilibre	Thermes	
18h à 18h30	Stretching		
Mercredi 2 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp.Stanislas	JULIEN
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Thermes	
14h30 à 15h	Initiation vélo assistance électrique 🚲	Esp.Stanislas	JULIEN
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte 🚶🚗		STEPHANIE
15h à 16h	Balade vélo assistance électrique 🚲	Thermes	JULIEN
15h30 à 17h	Atelier "conseils visage et corps" 🚲		Esthéticiennes
16h à 16h30	Pilates 😊	Esp.Stanislas	RAPHAEL
16h30 à 17h	Stretching 😊		
16h45 à 18h45	Golf 🏌🚗		
17h à 17h30	Body coaching 😊		
18h à 18h45	Yoga	Thermes	BENOIT

Jeudi 3 mai

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	NICOLAS
9h à 9h30	Stretching	Thermes	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney 🚶🚗	Esp.Stanislas	FABIEN
14h15 à 18h	Escapade : visite producteur de spiruline (7 €) 🚶🚗 RDV : Office du Tourisme		
14h30 à 15h30	Escalade 😊🚶	Esp.Stanislas	JULIEN
16h à 16h30	Spinning 😊		
16h30 à 17h	Body sculpt 😊		
17h à 17h30	Swissball 😊		
17h15 à 18h15	Conférence diététique 🚶 "La face cachée des aliments"	Esp Stanislas	
18h à 18h30	Atelier équilibre	Thermes	JULIEN
18h30 à 19h	Gym douce		
19h15 à 20h30	Baptême de plongée	C.P.O Vittel	
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers 🚶	Happy Bowling Contrexéville	

Vendredi 4 mai

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras Buste Epaules	Thermes	
14h à 15h	Gym d'entretien 😊	Esp.Stanislas	FABIEN
14h à 17h	Randonnée pédestre 🚶		
14h15 à 15h15	Conférence diététique 🚶 "menus équilibrés au quotidien"	Esp. Stanislas	
14h15 à 16h15	Promenade pédestre 🚶🚗		STEPHANIE
15h à 15h30	Zumba 😊		RAPHAEL
15h à 17h	Balade à cheval (10€) 🚶🚗		Haras Rd Pré
15h30 à 16h	Pilates 😊		RAPHAEL
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	Mary-France
18h à 18h30	Do in auto massage		

Samedi 5 mai

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
9h à 9h30	Medecine Ball	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche découverte géocaching 🚶🚗	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h30 à 15h15	Body barre 😊		SEBASTIEN
15h20 à 15h50	Elastiques 😊		
15h55 à 16h25	Swissball 😊		
16h30 à 17h	Stretching 😊		
17h30 à 18h45	Tir à l'arc 🚶		